كتب الهلال
للأولاد والبنات



كارى كارنڤال

نسيم

ابتسم - لون



سلسلة الفكاهة
١٠ يونيو (حزيران) ١٩٩٦ العدد ١٥٧



كاري كارنڤال

فكرة ورسوم الفنان نسيم

كتبه: نجيبة حسين
(ماما نجيبة)
رسوم: صلاح بيصار



كتب الهلال للأولاد والبنات

تصدر عن مؤسسة دار الهلال

رئيس مجلس الإدارة

مكرم محمد أحمد

نائب رئيس مجلس الإدارة
والمدير العام

عبد الحميد حمروش

مديرة التحرير

نجيبة حسين

ماما نجيبة

صديقى .. صديقتى

بينما الشيخ الكبير جالسا على أريكته ذات صباح.. شعر أن المنية قد أزف وقتها.. وأن أيامه فى الدنيا قليلة.. وعندما ملأه هذا الإحساس. نبض قلبه سريعا.. بالخوف والهلع.. وتذكر أبناءه الثلاثة.... وتذكر أيضا كيف تسير الحياة بهم.. انهم يلهون، ويلعبون، ولايعملون شيئا يفيدهم ويفيد الآخرين معهم.. كل حياتهم قضوها فى إنفاق المال.. ولم يفكروا يوما من أين يأتى هذا المال.. فهم لم يحسوا يوما بما يعانيه الأب الكادح ليل نهار فى حقلـه.. يزرع أرضه. يحرث زرعــه.. وعندما تشرق أنــوار النبات وتنضج الثمـار.. يقطفها وحده ويبيعها فى الأسـواق.. وعندما يحصل على المـال يأتيه الأولاد يطلـبون منه نقـودا.. لايعرف فى أى شىء ينفـقوها.. وللأسف..

عندئذ امتقع لونه، وتبدلت أساريره، وهو يتذكر أن أولاده لم يفكر واحد منهم فى يوم من الايام أن يساعده، أو يعاونه فى تعبه وشقائه، رغم محاولاته العديدة لأن



يشركهم معه فى زراعة أرضه، ويعلمهم حكمة الأيام، وخبرة السنين، حتى يتجنبوا فى حياتهم متاعب كثيرة قد يكونوا فى غنى عنها.

لكن الأولاد الثلاثة كانوا من صلابة الرأى، واللامبالاة، مما جعلهم يفوّتون على أنفسهم هذه الفرصة الذهبية، التى يحلم بها غيرهم.

ويرتسم الألم على صفحة وجهه عندما يتذكر أيضا أن والده تركه صغيرا ابن ست سنوات وكان أكبر أخوته، وقد تحمل أعباء الحياة وحده، وتكفل بأسرته حتى كبرت اخواته وتزوجن، واستطاع هو بكده، وكدحه، وكفاحه أن يشترى هذه الأرض، ويعيش من عائدها ويربى ابناءه ويعلمهم فى المدارس المختلفة حتى كبروا وأصبحوا رجالا، لكنهم للأسف.. كل الأسف يعتمدون عليه فى الحصول على المال.. فأين هم منه؟! انهم يأخذون الحياة بمأخذ الهزل، وقد تضيع الأرض التى أفنى عمره فى خدمتها والحصول عليها.. وفكر.. وفكر.. ثم نادى على أبنائه وأخبرهم وقال لهم: اننى أشعر بأن نهايتى قربت.. وأننى راحل إلى دار

عرين الأشبال

البقاء.. وهناك سر لابد أن أبوح به إليكم.. وهو اننى سأترك لكم الأرض.. التى أصبحت بغيابى عنها لمرضى الطويل.. أرضا بورا وأنا لاأحلم بأنكم ستصلحونها يوما ما وتزرعونها.. ولكن ليكن فى علمكم أننى قد وضعت تحت الأرض كنزا كبيرا، ولكن مع المرض وطول غيابى عن الأرض نسيت مكانه، وعليكم بعزق الأرض كلها ربما تعرفون طريقه.

بعد أيام.. مات الرجل.. وحزن الأبناء حزنا شديدا لفراق أبيهم، وبدأوا يحسون بحجم الخسارة الفادحة التى أصابتهم بغياب والدهم.. ومرت ليالى طويلة والحزن، والألم، والندم يعتصر قلوبهم، لقد كان أبوهم بوجوده معهم كنزا كبيرا فعلا..

آه.. فجأة تذكروا الكنز، فنزلوا إلى الأرض وعزقوها كلها من أولها لآخرها، يقلبوها ويفتشوا عن الكنز المزعوم لكنهم عندما انتهوا من تقليب الأرض لم يجدوا شيئا.

فقال صغيرهم: اننا قلبنا الأرض كلها ولم نجد الكنز، وأنا لاأريد لتعبنا أن يذهب سدى.. ما رأيكم لو بذرنا





الأرض.

رد الثانى: ونرويها؟

قال الثالث: معكم حق.. هيا بنا نعتنى بأرض أبينا بعد أن أرهقنا العمل فيها فى تقليبها.

وبدأوا يقسمون الأرض.. هنا نزرع قمحا.. هنا ذرة.. وهكذا حتى انتهوا منها.. وفى موسم الحصاد عادت إليهم

عرين الأشبال

بالمال الكثير..
عندئذ ضحك الثلاثة وقالوا: رحمك الله ياأبى حتى وأنت تفارق الدنيا تُعلمنا درسا أخيرا كيف تكون الحياة والدنيا.. إن الكنز هو الأرض.. والتى تدر علينا الربح والمال . ما أروعك أب.. ما أعظمك انسان ..

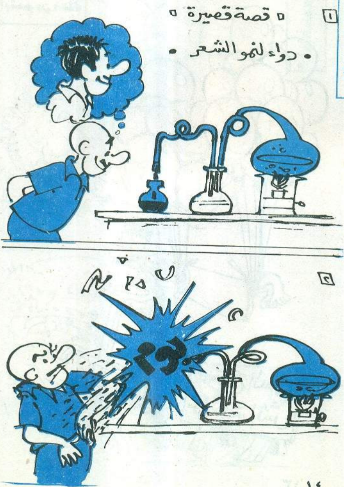
أيها الأب الخالد.. لقد عرفنا الآن الكنز.
إن الكنز الذى يقصده هو العمل الشريف.
والجهد المثمر.. والحب والتضامن بين الاخوان.
وإلى اللقاء دائما مع كلمة جديدة وفكرة جديدة.

ماما نجيبة


أتو.. ستوب


بالونة وحياة والدك


ممنوع السير
على الحشائش

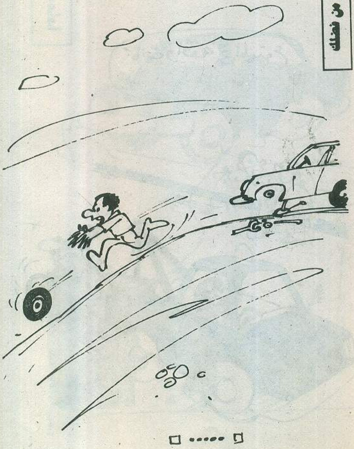

١
٥ قصة قصيرة ٥
• دواء لنمو الشعر •
٢


٣
٤
٥

□ من غير كلام □



ابتسم من فضلك




كانت واقفة في الممنوع
علشان كده الونش سحبها

اضحك هأهأ



ابتسم من فضلك



اضحك هأهأ



◘ ميكانيكى المستقبل ◘



ابتسم من فضلك

• حكاية من غير كلام •



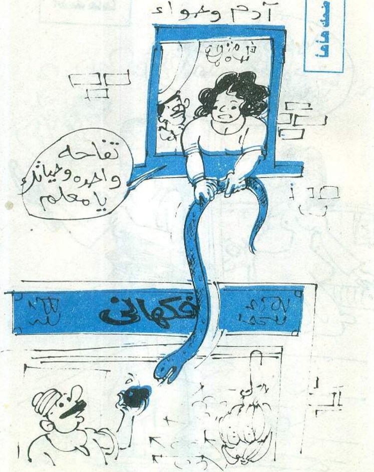
٢



٤




الكرافته إلى قرمتيها
ياماما هديه لمحمود
كل يوم بيستخدمها.!


آدم وحواء
تفاحه واحده وحياتك يا معلم
فكهاني

ابتسم من فضلك




متشكره قوى يا حبيبى على البغبغان
إللى جبتهولى .. كان طعمه
لزيز قوى


كان فيه جواب مهم هنا.. مش عارف راح فين..!


مكتب
البريد الجوى
من فضلك أنا
عايز أبعت الجواب
ده بالبريد الجوى


باين عليه خايف على
الساعة بتاعته .. الظاهر
إنها ساعة مش ضد الميه

اضحك هأهأ

ابتسم من فضلك




أنا ماشى بقى يا عزيزى
أصل جدّى قاللى متتأخرش

اضحك هاها

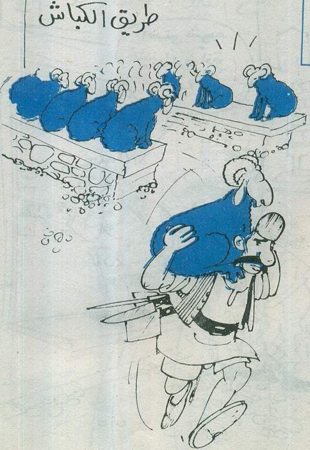

واكتب عندك .. سلامنا إلى جميع
الأهل والأحباب .. كتير السلام
الكاتب المصرى


أهو ده كان واحد من الرجال "العظام" بس المخدرات هي إللي عملت فيه كده ..!

• شيخ البلد . خلف ولد •




استنى شويه
خلينى اعرف أفتح
الباب ..!


طريق الكباش

عيد ميلاد .. غير سعيد




٣
أمي كانت
في الخارج.. يبدو
إنها وصلت!
٤
إناء زهور هدية
من إحدى صديقات
والدتك


٥
شخص أرسل هذه الزهريه لولدتي
زهريه جميلة حقا
٦
سألعب بهذه الكرة حتى تأتي والدتي


٧
ترش
توقف وكفاك لعب بهذه الكرة ..
٨
الزهرية انكسرت ماذا سنفعل
أنت الذى كسرتها ..


٩
هذا اللاصق القوى سيلحمها فى دقائق ..
حسنا، هيا نبدأ فى العمل سويا قبل أن تحضر والدتك


١٠
وبعد نصف ساعة
لقد عادت كما كانت ولم يتبق سوى هذا الجزء الصغير


١١
آه.. لقد سقطت
من يدى عفواً!
١٢
سوف أخرجها لك


١٣
يا إلهي لا أستطيع أن أخرج يدي
لقد التصقت
هووب
١٤
يوجد دكتور قريب من هنا
يستطيع أن يخرجها
لك


١٥
.. إنها مشكلة صعبة
أنا أخشى أن أستخدم
أداة لإخراج يدك
أداة..
أتمنى أن لا يكون
يقصد المنشار


١٦
إنها ضربة واحدة من هذه
المطرقة وسيكون كل شئ
على ما يرام
ده
بوم


١٧
لا يوجد أمل في إصلاحها .. يا ترى ما ستفعله والدتك عندما تعرف ،
أنظر يا عمي ، هناك محل يبيع زهريات
١٨
إنه يوجد به زهريات بنفس شكل القديمة
أجل .. أعطيني واحدة لو سمحت
إنها صيني أصلي


١٩
حمداً لله.. لقد حضرنا قبل أن تحضر والدتك بدقائق.. أرجو ألا تحدث مشكلات..
٢٠
أنا لا أريد أن أرى مثل الزهرية المزعجة
ترش


٢١
أصدقائي يرسلون بهذه الزهريات المفزعة
وأنا دائماً أعطيها لزفور ليضعها هنا..!
٢٢
لماذا لم تقل لي؟
أنت لم تسألني يا عمي
تمت

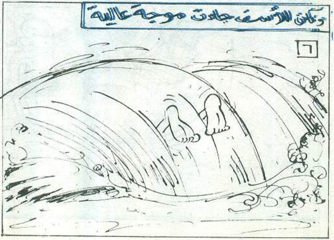

١
متأسف جدًا
يا أستاذ


٢
ح أشوط الكوره جامد وحشوف مين يقدر يصدها ..!


٢
يا خبر..!
بوم


٤
هه .. روحوا
بقى العبوا فى مكان
تانى بعيد عنى ..!


٥
الكوره.. ضاعت
ودى كورة أخرى
ماتزعلش.. أنا
ح اروح أجيبهالك


ولكن للأسف جاءت موجة عالية
٦


٧
آه.. أهي ظهرت


ودلوقت أقدر أمسكها
٨

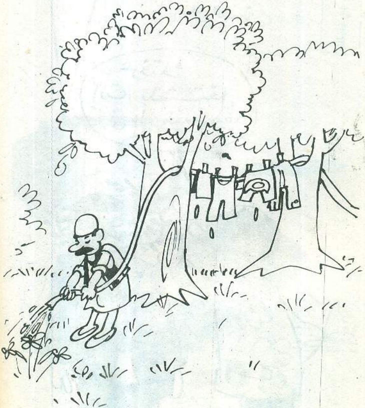

٩
إيه ده..؟ كوره ليها
إيدين وزعانف
بوق
١٠
لم تكن الكره .. ولكن كان رجل يغوص في قاع البحر
أنا آسف .. كنت رايح
أجيب الكوره إللي هناك
؟!


١١
أناح أجيبهالك
١٢
وبعد أن أحضر الرجل الكره
المكان بقى مزعج
لازم أدور لى
على مكان تانى
تمت

□ من غير كلام □

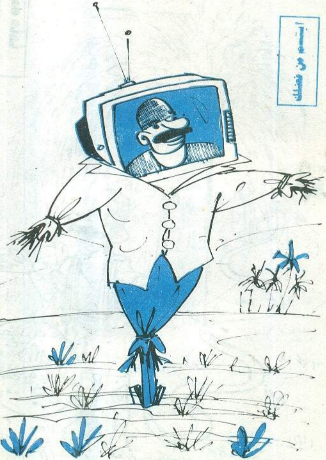



عرفتك
إنت بتشتغل
فى اليولينسيف



□ بدون كلام □


اضحك ماما
غريبه
إحنا فى الصيف
والمطرة بتمطر
..؟

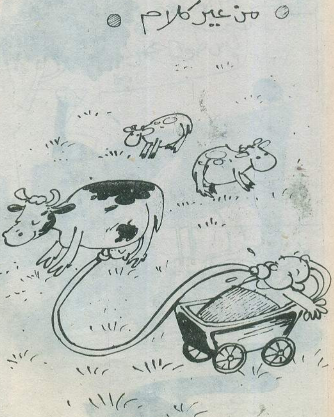



بيقولوا اللحمة رخصت ..
إتضح إنهم بيضحكوا
على «عجولنا»

بدون تعليق



بدون تعليق



بدون تعليق

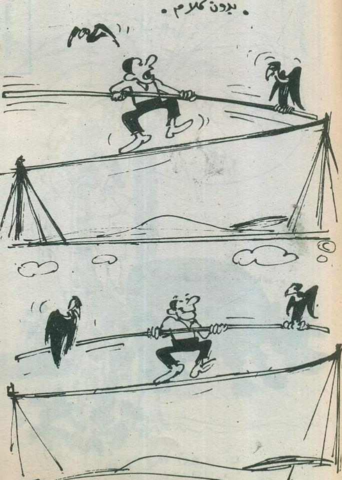



إيه يعني ما بتنذبحش
بس طول عمرك بتتركب

ابتسم من فضلك



بدون تعليق



○ جنون البقر ○



بدون تعليق

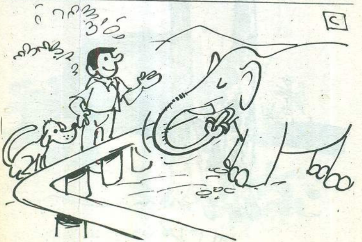


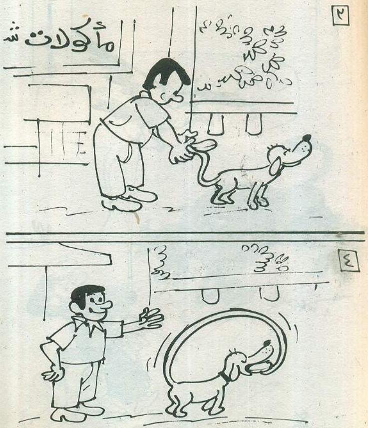
ه بدون كلام ه

بدون تعليق

▫ حكاية من غير كلام ▫







تمت



□ قليل البخت □


ده أنا صاحبك .. من مواليد
برج «التور» .. !!

اضحك هأهأ

إعدام الأبقار المصابة بمرض جنون البقر



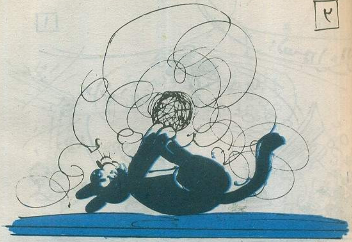

واضح إن أعباءك كتيره ..
لازم تقدم طلب علشان تاخد
إعانة
حديقة
الحيوان

قصة بدون كلام





٣



٤



تمت

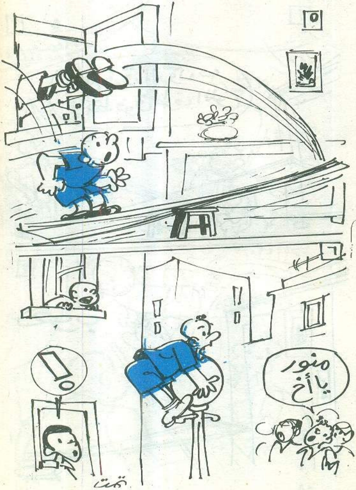
اضحك هأهأ



١
برافو
برافو
برافو
برافو
٢
في المنزل
شفت البهلوان كان بيعمل إيه .. إحنا حنعمل زيه

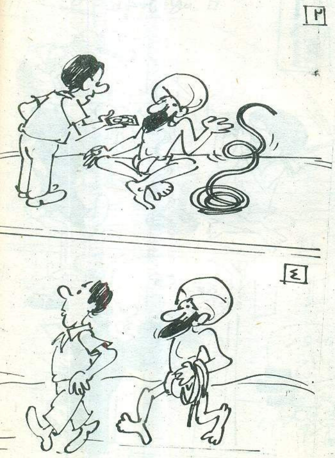

٣
إطلع فوق الدولاب
و نط فوق طرف اللوح


٤
هوب


منور
يا أخ

ابتسم من فضلك




٣
٤




جمرك
عملية التفتيش دى
باين عليها حـ تطول
الساحر
العالمى

□ عملية تفتيش □









لوحة الشرف

الفائز الأول: هشام عبدالله دسوقى - القاهرة - مجموعة كتب.

الفائز الثانى: سامية سعيد محمود - القاهرة - مجموعة كتب.



حواراتى مع..

هيا بنا نلعب

وصلتنا خطابات كثيرة تحمل أجمل انتاج الاصدقاء فقد فازت الصديقة/ إيمان عطية السيد - القاهرة.. بنشر الكلمات المتقاطعة

أفقى :

١ - تجده فى الفيل

٢ - دولة عربية.

٣ -من قطع الشطرنج

٤ - نوع من الأخشاب - كدمة.

٥ - سباحة - للزراعة .

٦ - حرف موسيقى (معكوسة) - نفيس.

٧ - متشابهان - يخاف .

رأسى :

١ - ابن سيدنا إبراهيم

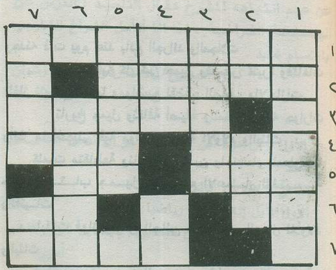
٢ -للتمنى - نصف كلمة (الكروم)

٣ - يستخدم لرش المياه.

أصدقائي

ابلة سنية

حل الكلمات المتقاطعة ص ١٢٨



٤ - نصف كلمة (رياسات) - ضمير الغائب .

٥ - أمام الجمعية .

٦ - يتمناه .

٧ - للجروح - إله .

حواراتي مع..

شعراء المستقبل

وجدته ذات يوم عند بائع الجرائد والمجلات
وجدت فيه كل شئ جميل وقصص كثيرة وفكاهات
ألغاز نتسابق لحلها ومواضيع لقضاء الصيف والاجازات.
تاريخ جميل وثقافة أصيلة وللمشاهير فيه حوارات
وأكثر ما أعجبنى فيه مواضيع مجلة الأولاد والبنات
كلمات متقاطعة ونادى للرسامين واختبار للمعلومات
حقا .. كتاب جميل لجميع الاعمار للفتية والفتيات
مسابقات فوازير ومن الجانى فنعم كتب الهلال للأولاد والبنات

من الصديق/ هشام عبد الله دسوقى
القاهرة

اضحك هأهأ

بعد أن انتهى مدرس الرياضة من شرح درس فى الهندسة الفراغية ، رأى تلميذا ينظر الى السماء ، فسأله

عن عدم انتباهه للشرح فقال التلميذ : الدرس عن الهندسة الفراغية ، لذا انا أتأمل الفراغ الخارجى باهتمام شديد .

من الصديق/ أحمد رشوان محمد رشوان
القاهرة

الأول : إن مبدأ أبى فى الحياة هو أن تعطى أفضل من أن تأخذ .
الثانى : لابد أن أباك رجلا باراً .
الأول : بل إنه ملاكماً رياضيا .

من الصديق/ ميخائيل شوقى قلدس
أسيوط

دخل المفتش الفصل فوجد تلميذا واقفا ورافعا يده، فسأل المدرس: لماذا يقف هذا التلميذ بهذه الطريقة ؟!
فرد المدرس: أنا لا أذنبه ولكن هو دائما يركب أتوبيسات زحمة.

●

سأل معلم العلوم الطبيعية أحد التلاميذ:

– ماذا وجد العالم «أرشميدس» فى الحمام عندما صاح: وجدتها، وجدتها!

التلميذ: الصابونة الضائعة ياأستاذ!!

●

الرجل: هل هذا هو قطارى؟

العامل: لا.. انه ملك هيئة السكك الحديدية.

الرجل: أقصد.. هل أستطيع أن آخذه إلى الاسكندرية؟

العامل: لا.. إنه ثقيل جدا!

●

بينما كان سائق السيارة يجتاز الصحراء رأى على جانب الطريق رجلا يحمل زجاجة من عصير البرتقال، ورغيفا من الخبز، وباب سيارة.. فتوقف وسأله:

– ماذا تفعل هنا؟

- قال: أحب الرحلات سيرا على القدمين.
- وماذا تفعل بهذه الأشياء؟
- أشرب جرعة من عصير البرتقال متى عطشت. وأتناول قضمة من الرغيف متى جعت.
- ولماذا تحمل باب السيارة هذا؟
- عندما يشتد الحر، أغلق النافذة.

●

قال رجل لصديقه: لقد نسى الجراح اسفنجة فى بطنى.
- هذا رهيب حقا! هل تشعر بألم؟
- لا.. اننى اشعر بالظمأ على الدوام.

●

كلمات لها معانى

الصدق : ميزان الله وعدله فى الأرض

اليأس : كلمة تجهلها النفوس الكبيرة .

الغضب : ريح تطفئ سراج العقل .
المجلة : شعاع ينبع من القلب لينير ما حوله .
من الصديقة/ مها سيد عبد الغنى
القاهرة

هل تعلم ؟!

● أن أول من استعمل الأوراق المالية بدلا من النقود هم الصينيون .
● أن الانسان عندما يتكلم يحرك ٤٤ عضلة .
● أن الأخطبوط له ثلاثة قلوب .
● أن العقرب يستطيع أن يتحمل الصيام لمدة ثلاث سنوات .

من الصديقة/ سامية سعيد محمود
القاهرة

حـــذر فـــزر

ما هو الطير الذى لا يطير ؟!
● شئ يحمل قنطارا ولا يستطيع حمل مسمار .. فما

هو ؟!

من الصديق/ خالد جمال على

● جزيرة خضراء وسكانها عبيد قلبها أحمر ولا تفتح إلا بالحديد .. فما هى ؟!

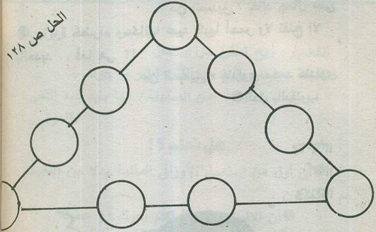
من الصديق/ هنداوى محمد هنداوى

● الحل بالمقلوب



حواراتي مع

الحل ص ١٢٨



●لغز مثلث ودوائر:

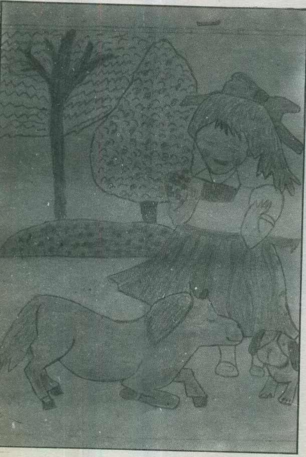
فى هذا الشكل ٩ دوائر على أضلاع المثلث. هل تستطيع أن تضع عددا فى كل دائرة من ١ إلى ٩ بحيث يكون مجموع كل أربعة على استقامة واحدة يساوى ١٧ بشرط ألا يتكرر أى رقم من الأرقام.

من الصديق / محمد حمدى أحمد
القاهرة

● نادى الرسامين



● شكرا للصديقة / أسماء أحمد عبدالحميد.. على لوحتها «الريف حديثا».



شكرا للصديق / عصام أحمد معتمد .. على لوحته «الصيف»

ابلة سنية



حكاية طابع بريد

عبدالرحمن الرافعى

● «عبدالرحمن الرافعى» سياسى مصرى مؤرخ، ولد بالقاهرة عام ١٨٩٩ والده عالم أزهرى تولى عدة مناصب فى القضاء الشرعى.

● التحق «عبدالرحمن» بمدرسة الحقوق عام ١٩٠٤ وتفتحت بصيرته على صحيفة «مصطفى كامل» «اللواء».

● اشترك فى الجمعية التأسيسية لنادى المدارس العليا وانضم للحزب الوطنى فور الاعلان عنه.

● بدأ دراساته فى تاريخ مصر الحديث فصدر أول مؤلفاته عن الحملة الفرنسية عام ١٩٢٩.

● اختير سكرتيرا للحزب الوطنى، اشترك فى وزارة «حسين سرى» وزيرا للتموين.

● له مؤلفات أخرى غير مجموعته التاريخية منها: حقوق الشعب، نقابات التعاون الزراعى، والجمعيات الوطنية.

أفراح النجاح



أحمد رجب محمد
مبروك النجاح
بتفوق مع أطيب
تمنيات ماما وبابا

●

محمد رضا سيد
مبروك النجاح
بتفوق





نهى حماد على



رحاب حسن سيد



محمد يحيى فهمى

مبروك للأصدقاء الناجحين هذا العام بتفوق ونرجو لهم دوام النجاح



أسماء عبدالله



محمد ابراهيم فهمى



علياء على



محمد وحيد محمد



هدير حسن سعد



شريف محمد طاهر

أفراح النجاح


سارة مجدى منير

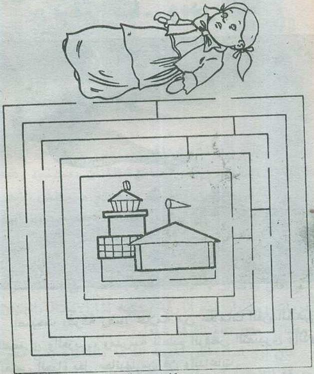

رامى مجدى منير


دينا أحمد عثمان


محمد عبدالباسط


يارا اسماعيل


ياسمين ابراهيم



العروسة

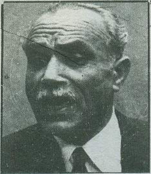
صديقى.. تعال.. معنا نساعد هذه العروسة للوصول إلى منزلها.

هيا نرقص
مع فرقة رضا.. ومدرستها



أصبحت «فرقة رضا» علامة من علامات الفن الشعبى المصرى والعربى، ومدرسة لتعليم الرقص التعبيرى والذى يعكس الحياة بكل معانيها من فن وابداعات.

لقد عرفت «فرقة رضا» للفنون الشعبية طريق النجاح والتقدم منذ أن قدمت أولى رقصاتها يوم ٦ أغسطس ١٩٥٩ وكانت بطلتها ابنة دكتور استاذ فى جامعة القاهرة..



د. حسن فهمى



الجداوى رمضان

وهى الاستاذة الفنانة «فريدة» ابنة الدكتور «حسن فهمى» استاذ الهندسة.. ورقص امامها الفنان «محمود رضا» ومجموعة من الشبان والفتيات يجمعهم حب الفن الشعبى الراقى.. تحت اسم فرقة «رضا» والفنان «محمود رضا» هو أول راقص شغل منصب وكيل وزارة واستمر النجاح حليفا لهم طوال مشوارهم الفنى، ولم يجد الفشل طريقا اليهم بأى حال من الأحوال وانما الصعود الدائم إلى القمة، ومع ذكريات ومشوار هذه الفرقة يحكيه لنا الاستاذ «الجداوى رمضان» مدير عام الفرقة فيقول:

كان أول استعراض تقدمه الفرقة بالقاهرة على مسرح حديقة الازبكية الصيفى يوم ٦ أغسطس عام ١٩٥٩ وكان عدد الراقصين والراقصات ١٥ فردا وكان مطرب الفرقة الفنان الراحل «كارم محمود» وتشاركه فى الغناء المطربة «شهر زاد» وقد حضر العرض الأول حوالى ٢٠٠ متفرج.

ومنذ هذه اللحظة انطلقت الفرقة لتعرض رقصاتها الشعبية فى انحاء مصر وايضا فى جميع انحاء العالم. تشارك فى المهرجانات وجميع المناسبات الوطنية، وعرضت الفلكلور المصرى على أكبر المسارح فى بلدان العالم.. وقد حصلت الفرقة على الكثير والعديد من الجوائز والأوسمة فى رحلاتها الخارجية ومنها الجائزة الذهبية فى العيد الثلاثين لشجر اللوز المزهر فى صقلية عام ١٩٧٦ وقد حضر الحفل حوالى ٦٠ الف شخص.





وقد اشتركت الفرقة فى الافلام السينمائية بفيلم «اجازة نصف السنة» الذى اخرجه «على رضا» و«غرام فى الكرنك» و«حرامى الورقة» وتناوب على قيادة الاوركسترا فى الفرقة الموسيقار الراحل «على اسماعيل» الذى قام بتلحين ٢٥٠ استعراضا ثم المايسترو «شعبان ابوالسعد» وبعده المايسترو «كمال هلال» والمايسترو «عطية شرارة» وحاليا المايسترو «أحمد ماهر عرابى».

أما مطربو الفرقة بعد الفنان «كارم محمود» و«شهر زاد» فكان ثلاثى المرح ثم الفنان «محمد العزبى» حتى عام

١٩٧٨ ثم «فايد محمد فايد» والفنان الراحل «عمر فتحى» وأخيرا الفنان «محمد رؤوف».

وقد استمدت فرقة «رضا» رقصاتها من التراث الشعبى الأصيل ومن أشهر رقصاتها: رقصة الفلاحين والشمعدان واوبريت العاشق.. كما تعتبر رقصة العصا والسبوع من أبرز رقصات الفرقة وخصوصا فى الاحتفالات الشعبية.

ولم تكتفى الفرقة بذلك بل وفى ظل قيادة الاستاذ الفنان «عبدالغفار عودة» اعددنا للفرقة مكتبها الفنى ومدرستها التى تمد الفرقة الأم بالدماء الشابة الجديدة كما اصبح للفرقة مشرفيها ومدربيها.

ولكن يبقى لمؤسسها المرحوم الفنان «على رضا» والأستاذ الفنان «محمود رضا» والفنانة الكبيرة «فريدة فهمى» فضل الريادة وخاصة ان ماقدمته الفرقة من خلالهم.. كان فنا رفيعا.. خالدا .. مميزا لم يضاهيهم فيه أحد.

وبعد ياصديقى.. اذا كان لديك بعض المواهب الفنية ولاينقصك اللياقة البدنية والذهنية يمكنك أن تنضم الى مدرسة «فرقة رضا» لتصبح عضوا من أعضاء الفرقة.

هناء الهلالى

أفراح النجاح



يوسف محمد طاهر



مصطفى محمد حليم



يوسف عبدالعاطى



نجوى بصرى



الطيب بصرى



محمد ممدوح رياض

أفراح النجاح



محمد محمود



وليد مجدى



محمد وجدى



شريهان وجدى



سها سعيد



سحر سعيد



أحمد ممدوح رياض



حنان الدردير



رغدة رشدى صيام



ايهاب عبدالبديع



محمد حامد



د.عاء حامد

أهلا بالأصدقاء


محمد مصطفى أحمد


مى مصطفى أحمد


أحمد سامى كامل


مايكل ناجى حنا


إيمان ابراهيم سعيد


شادى فتحى الوكيل

هيا بنا نلعب اليوجا

بناء على رغبة الكثير من الأصدقاء لمعرفة تمارين اليوجا نقدم لكم بعضا منها:

● من أساسيات اليوجا:

١ - تنظيف الجسم بأخذ حمام دافىء قبل التمرين.

٢ - ارتداء ملابس نظيفة وواسعة دون ربط اى حزام.

٣ - أفضل وقت لممارسة التمارين الصباح الباكر.

٤ - من الأفضل اداء التمارين على الأرض وليس على السرير.

٥ - يفضل فى مكان اداء التمارين أن يكون متجدد الهواء وبعيدا عن الضوضاء.

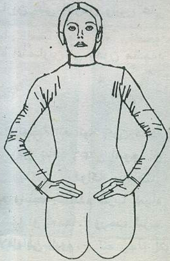
● التغذية:

يجب تناول الطعام طازجا. والوجبة الغذائية تكون كافية لاشباع الجوع وليس الشهية.. ومن عادة لاعبى اليوجا أن يكونوا نباتيين يشربون اللبن ويأكلون الفواكه والخضار الطازج والحبوب والجبن والزبد والبيض. عدم شرب المياه أثناء تناول الوجبات ولكن قبلها أو بعدها.. ويجب شرب ثمانى أكواب من الماء على الأقل فى اليوم.

● كيفية التحكم فى التنفس :
جلسة الماسة (التنفس المنخفض)

احتفظ بعمودك الفقرى مستقيما تماما، والقدمين محشورتين تحت الأرادف ضع احدى الكفين على المنطقة البطنية تحت الصدر تماما. قم بالزفير ودع جميع العضلات تسترخى. الآن قم بالشهيق واملأ المنطقة البطنية بالهواء ببطء ثم اسرع فأسرع الى ان تندفع يدك عندما يمتلىء الجوف بالهواء.

قم بالشهيق والزفير لعدة دقائق على أن تلاحظ اندفاع



جلسة الماسة
الشكل رقم ١

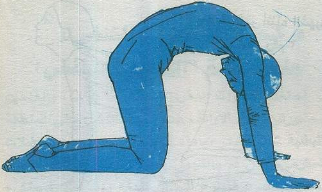
جلسة النمر أثناء الشهيق
الشكل رقم ٢



يدك الى الامام والى الوراء عند تنفسك.. كما هو موضح بالرسم رقم (١).

● جلسة النمر

انحن على يديك ورجليك فوق بساط اليوجا. استنشق الهواء بعمق وارفع رأسك واجعل ظهرك مجوفا الى الخارج حتى تمكن البطن من الاسترخاء. باتجاه الأرض.. اثبت فى هذا الوضع قليلا كما فى الشكل (٢).. الآن أخرج الهواء.. الشكل رقم (٣) واجعل ظهرك مقوسا بشكل عال قدر الامكان. خذ شهيقا واسمح للبطن ان يسترخى بينما أنت ترفع رأسك. اخرج الهواء ثم أجعل ظهرك مقوسا. اعد هذه الحركات عدة مرات قبل أن تجلس على كعبيك وتسترخى.

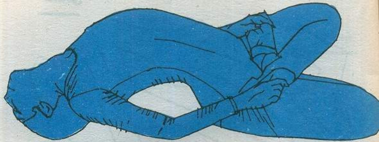


جلسة النمر أثناء الزفير - الشكل رقم ٣

● جلسة السمكة :

اجلس على البساط واثن رجليك بوضعية اللوتس.. واذا كان ذلك صعبا جدا عليك. اذن اجعل رجليك تتقاطعان مثل جلسة الخياط. استلق الى الخلف معتمدا على مرفقك الايمن ثم على المرفق الأيسر. اجعل صدرك مقوسا الى الأعلى قدر الامكان واجعل رأسك يستلقى الى الخلف ويلامس الأرض.

يجب أن تمد كفيك الى الامام وتمسك أصابع القدمين فى البداية يمكنك أن تظل معتمدا على مرفقيك ليسنداك على الجانبين.



جلسة السمكة الشكل رقم ٤

تنفس بعمق وسترى ان الهواء سيأتى الى منطقة منتصف الصدر فقط. استمر على هذا الوضع قدر ما تستطيع. بعد ذلك أرح الرقبة من التوتر واستلق على البساط. ابسط رجليك وارح يديك واسترح بشكل تام.

صديقى اذا وجدت نفسك بعد أداء تمارين التنفس متعبا فأعرف انك لم تؤد التمرين صحيحا وحاول مرة أخرى من جديد.

والى اللقاء فى العدد القادم مع بعض التمارين الثابتة فى اليوجا.

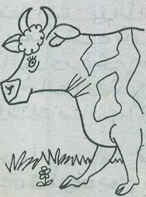
مجدى اسحق



البلياتشو

أصدقائى.. هذا البلياتشو ضل طريقه للوصول إلى الطائرة تعالوا نساعده حتى لايتأخر على السيرك.





ارسم ولون

اصدقائى هيا بنا
نرسم نصف البقرة
الأمامى وأيضا
النصف الثانى ونلون
هاتين البقرتين



سوف على مهلك يا عثمان
احفظ أناشيد الألوان
لمّا أصفّر خش شمال
وامّا أشاور خش يمين
خش شمال أو خش يمين
في الاشارات صفافيري ألحان ..!



بالبس أسود لما تمطّر..
وأبيض في أبيض يوم ما تحرّ
شتا أو صيف لابس برانيطي

ومنضف شارع وشريطه
مروا التلاميذ على مدارسهم
أخلى السكة لهم وأصفر

يقف الماشى والماشى يمشى
أو يقعد لو كان مافهمشى
لازم تفهم يا سواق
شغلتنا عايزة الأخلاق
سوا فى ملاعب أو أسواق
قول الحق ولا تغلطشى

سمير عبد الباقى



شـــروط المســـابقة

١ - اكتب الحل على ورقة بيضاء واكتب عليها اسمك - سنك - عنوانك واضحا وكاملا .

٢ - اقطع الكوبون المنشور والصقه على ورقة الحل .

٣ - ضع الحل فى مظروف واكتب عليه مسابقة «فوازير» كتب الهلال للاولاد والبنات - واكتب العنوان : دار الهلال ١٦ شارع محمد عز العرب - السيدة زينب - القاهرة .

٤ - آخر موعد لاستلام الردود ٣٠ يونية عام ١٩٩٦ .

٥ - ستنشر النتيجة واسماء الفائزين فى عدد أغسطس.

٦ - الخطابات التى تصلنا ولم يكتب بها الاسم والعنوان واضحين لا يلتفت إليها .

كوبون مسابقة

فوازير - فوازير العدد ١٥٧

أهلا بالأصدقاء



محمد عادل محمد



محمد رضا ابراهيم



رنا يوسف عثمان



أحمد نبيل



عبدالسميع محمود



حميدة عبدالرحمن

أسماء الأصدقاء الفائزين بهدايا كتب فى مسابقة فوازير .. فوازير عدد ١٥٥

الحل : الامتحان

١ - داليا محمد على .... القاهرة
٢ - ماهيتاب عبدالحميد ناصر .... القاهرة
٣ - عبدالعليم عبدالعظيم عبدالعليم .... مرسى مطروح
٤ - نوال العربى السيد .... دمياط
٥ - علاء محمد عمر .... بحيرة
٦ - ايمان سعد الدين الزاهى .... دقلهية
٧ - أيمن طه محمد .... المنيا
٨ - محمود محمد حامد .... أسيوط
٩ - أسماء حمدى عيد .... أسيوط
١٠ - حمادة أحمد عبدالنعيم .... سوهاج

أهلا بالأصدقاء



أميرة عبدالرحمن



ياسمين أحمد شكرى



محمد جمال الدين



نهاد جمال الدين



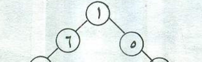
محمود يحيى فتحى



سميرة حسن احمد

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
م	و	ط	ا	خ	ل	أ	١
ا	■	أ	ى	ا	و	س	٢
ه	ى	ب	أ	ط	■	م	٣
م	ا	و	■	و	ا	أ	٤
■	ى	ا	■	م	و	ع	٥
ا	د	■	ه	■	م	ى	٦
ب	ه	ا	و	■	■	ل	٧

حل الكلمات المتقاطعة



« كتب الهلال للأولاد والبنات » فئة ٧٥ قرشا

الادارة : القاهرة - ١٦ شارع محمد عزالعرب بك (المبتديان سابقا) ت : ٣٦٢٥٤٥٠ (٧ خطوط)
المكاتبات : ص . ب ٦١ العتبة - القاهرة - الرقم البريدى ١١٥١١ -
تلغرافيا : المصور - القاهرة ج . م . ع .
تلكس : TELEX : 92703 HILAL U.N.
فاكس : FAX : 3625469

أسعار بيع العدد فئة ٧٥ قرشا

سوريا ٣٠ ليرة - لبنان ١٥٠٠ ليرة - الاردن ٦٠٠ فلس - الكويت ٤٠٠ فلس - السعودية ٥ ريالات - تونس ٧٥ر٠ دينار - المغرب ١١ درهماً - البحرين ٥٠٠ فلس - قطر ٥ ريالات - دبى وابو ظبى ٥ دراهم - سلطنة عمان ٥٠٠ بيزة - الجمهورية اليمنية ٤٠ ريال - غزة والضفة والقدس ٥٠ سنتا - المملكة المتحدة ١ جك .

الاشـــتراكـات

قيمة الاشتراك السنوى (١٢ عدداً) ٩ جنيهات داخل ج . م . ع تسدد مقدماً نقداً او بحوالة بريدية غير حكومية .

البلاد العربية ١٠ دولارات - باقى دول العالم ٢٠ دولاراً القيمة تسدد مقدما بشيك مصرفى لامر مؤسسة دار الهلال ويرجى عدم ارسال عملات نقدية بالبريد

رقم الإيداع : ٥٢٣٣ / ٩٦

الرقم الدولى : 2- 0479 - 07 - 977

كتب الهلال للأولاد والبنات

تقدم

شيطان البحر

وأميرة المرآة!!



سراب تحت الماء

بقلم الكاتبة: لينا كيلاني

رسوم الفنان: شوقي متولي

في العدد: عرين الأشبال.. ماما نجيبة

ومجلة الأولاد والبنات

مسابقة مواهب + فوازير

١٠ يوليو ١٩٩٦

الثمن ٧٥ قرشاً

مديرة التحرير

نجيبة حسين

رئيس مجلس الإدارة

مكرم محمد أحمد

ابتسم - لون




ARAB COMICS
عرب كوميكس
www.arabcomics.net
هذا العمل لهواة القصص المصورة و لا يهدف للربح بل هدفه توفير المتعة الأدبية لكل من يهتم بهذا الفن
الرجاء حذف هذا الملف بعد قراءته و شراء النسخة الأصلية الورقية عند توفرها في الأسواق لدعم استمراريتها